For Yahoo accounts when you reach end of ,the message
This message has been truncated" click on"
""Show full message

یورِک ایسڈ (تیزاب) کس طرح کنٹرول کریں
محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے غذائی عادات کے مطابق

How to control Uric Acid and Gout
By Prophet Mohammed's (pbh) food habits –
Part 1 of 2

گاؤٹ (**Gout**) ایک ایسی بیماری ہے جس میں جوڑوں میں درد اور سوجن آجاتی ہے ۔ اس کا سبب خون میں یورِک ایسڈ حد سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اسکی وجہ سے گڈھیا (آرتھرائٹس) (**artrhitis**) کے درد کمر ' گھٹنوں ' بالخصوص ایڑھیوں میں ہوتا ہے ۔ یورِک ایسڈ کے نوکیلے نوکدار کریسٹلس (**crystals**) جوڑوں میں جمع ہوکر چبھتے ہیں جس سے درد ہوتا ہے۔ پوٹاشیم (**crystals**) کو گھول دیتا ہے

یورِک ایسڈ کے لیے مفید غذائیں

(1) ایک مؤ ثر اور آسان طریقہ تو یہ ہے کہ خوب پانی پیا جائے۔ پانی زیادہ پینے سے پیشاب کے ذریعے یورِک ایسڈ اور دیگر زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں ۔اس کے علاوہ قبض (**constipation**) کا مسئلہ بھی ختم ہوتا ہے جو کہ جوڑوں کے درد کی بڑی وجہ ہوتا ہے۔

(2) ایسی خوراکیں استعمال کریں جن میں پوٹاشیم (**potassium**) کی مقدار زیادہ ہو۔ پوٹاشیم (**potassium**) کی کمی سے گاؤٹ (**Gout**) یورِک ایسڈ کی بیماری ہوتی ہے ۔ ماہرین کے مطابق ہر انسان کو روزانہ **4700** ملی گرام پوٹاشیم ضرور اپنے جسم میں داخل کرنا چاہیے-

انسان کی بہترین صحت کے لیے جہاں دیگر معدنیات اور وٹامن انتہائی ضروری ہیں وہیں پوٹاشیم اس سلسلے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے- پوٹاشیم کے 9 فائدے (2a) پوٹاشیم (uric acid) کو گھول دیتا ہے

(2b) یہ ہمارے بلڈپریشر کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔اس کے باعث دل کی دھڑکن درست رہتی ہے

(2c) پوٹاشیم اعصابی نظام (Nervous system)کے لیے مفید ہے

(2d) دماغ کو اوکسیجن (Oxygen) بھیجتا ہے ساتھ ہی دماغ کو بھی صحت مند رکھتا ہے- .

(2e) پٹھوں (muscles)کو مضبوط بناتا ہے، خلیات کی صحت اور افزائیش کے لیے مفید ہے

(2f) پوٹاشیم کاربوہائڈریٹ کو استعمال کرتا ہے، پروٹین سے توانائی فراہم کرتا ہے

(2g) خون کی نالیوں کو کشادہ کرنے اور زہریلے مادوں سے نجات دلانے کا کام کرتے ہیں۔

(2h) جسم کے ایسڈ اور الکلی کے توازن (acid-alkali balance) کو برقرار رکھتا ہے

(2i)پوٹاشیم جسم میں الیکٹرولائٹ توازن (Electrolyte balance)کو برقرار رکھتا ہے

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آخر ہم ایسا کیا کھائیں کہ ہماری پوٹاشیم کی مطلوبہ ضرورت پوری ہوجائے؟ تو آئیے ہم بتاتے ہیں کہ کونسی غذائیں ہمیں پوٹاشیم دے سکتی ہیں اور ان میں پوٹاشیم کی کتنی مقدار پائی جاتی ہے؟ (اسکی تفصیل صفحہ 4 پر درج ہے)

(3) ایسڈ کو بے اثر کرنے کے لیے الکالئن (alkaline foods neutralize acid) غذائیں استعمال کریں

(3a) تربوز گرمیوں کے موسم میں پیاس بجھانے کیلئے نہ صرف ایک بہترین اور مزیدار پھل ہے بلکہ تربوز میں وٹامن کی وافر مقدار پائی جاتی ہیں جو صحت کیلئے انتہائی مفید ہے نبی صلی اللہ علیہ و سلم کو تربوز ' انگور ' کدو ' ترش پھل (سنترے، چکوترے ، لیموں) اور سرکہ (Vinegar) بہت پسند تھے

(3b) النبیذ (پانی میں بھیگی ہوئی کھجور) النبیذ الکالائزنک ٹانک (Alkalizing Tonic) ہے کھجور کو دھو کر اور بیج نکال کر پانی میں بھیگنے کے لیے چھوڑ دیں۔ 4 سے 5 گھنٹہ کے بعد اسکا پانی پی لیں اور کھجور کھالیں۔ نبی صلی اللہ علیہ و سلم النبیذ استعمال کرتے تھے (مسلم 43٫4903)

(4) وٹامن سی۔ (Vitamin C)نہ صرف ہمیں گرمی کے موسم میں جسم پر پڑنے والے مضر اثرات سے محفوظ رکھتا ہے بلکہ بیماریوں سے تحفظ میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔چھ فائدے

(i) "وٹامن سی" ایک مؤثر اینٹی وائرل ایجنٹ ہے سردی زکام اور فلو کو روک تھام کرتا ہے

(ii) بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھ کر فالج جیسی خطرناک بیماری سے محفوظ رہا جاسکتا ہے

(iii) جس سے فالج کے خدشات کافی حد تک کم رہ جاتے ہیں۔(

iv) "وٹامن سی" ہمارے جسم میں موجود پانی اور خون میں شامل ہو کر بالوں،ناخنوں اور جلد کی نشو ونما میں مفید ثابت ہوتا ہے (v) جب کہ یہ ہڈیوں اور دانتوں کو بھی مضبوط اور صحت مند بناتا ہے (vi) اسکے ساتھ ساتھ کولیسٹرول اور یورک اسڈ کو ایڈجسٹ کرنے میں ایک لازمی جزو ہے ۔"وٹامن سی" تازہ سبزیوں اور ترش پھلوں میں بکثرت پایا جاتا ہے ، درج ذیل پھل اور ترکاریاں استعمال کیجئیے

(4a)مالٹے ، سنترے، چکوترے ، لیموں اور دیگر ترشہ پھل (اینٹی آکسائیڈینڈس)کینسر کے خلاف کام کرنے کی خصوصیات کینسر کی افزائش روکنے کیلئے کام کرتے ہیں۔اس کے علاوہ دل کی بیماریوں کے خلاف حفاظتی اثر فراہم کرتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم میں "آزاد ذرات " کو بے اثر کرنے کی صلاحیت فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ خون کے بہاؤ میں اضافہ کرتے ہیں ۔

(4b)لیموں کا رس(Lemon juice)۔ نہار پیٹ یا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

(5) کاربوہائڈریٹس (carbohydrates) استعمال کریں ۔ چاکلیٹ ، انجیر ، چیری ، اسٹرابری ، کیوی، اناناس میں ایسے

اجزا بھی موجود ہوتے ہیں جو خون کی شریانوں کو آرام دینے میں مدد کرتے ہیں، بلڈ پریشر کم ہوتا ہے اور خون کی روانی بہتر ہوتی ہے۔ (تناؤ) تھکان کم کرنے کے لیے ایسی **چاکلیٹ** کا استعمال کریں جس میں 70 فیصد سے زائد کوکوا ہو۔

(6) سیب کا سائڈر سرکہ (Apple Cider Vinegar) استعمال کریں

تالیف۔ مرزا احتشام الدین احمد (انڈین۔ حیدرآبادی) Email:
mirzaehtesham1950@gmail.com

How to control **Uric Acid and Gout**

by Prophet Mohammed's (صلی اللہ علیہ وسلم) food habits (Part 2 of 2)

پرہیز ۔ جب تک یورک ایسڈ (Uric Acid) کا خدشہ ختم نہ ہو ان چیزوں کا استعمال نہ کرنا ضروری ہے

بعض غذاؤں سے یورک ایسڈ بڑھ جاتا ہے ۔ ذیل میں دی گئی چیزوں سے پرہیز لازمی ہے۔

(1) گردے ، کلیجی ، دل اور بکرے کا گوشت نہیں کھائیں یا بہت کم کھائیں

دال مسور ، مونگفلی ، راجمہ، پھلیوں کے بیج، خمیر(2) اورخمیر کے ارک سے پرہیز کیجئے

(3) قہوہ ، سوفٹ ڈرنکس (soft drinks - coffee) نہیں استعمال کریں

(4) سوڈیم کی زیادہ مقدار (sodium rich foods) والے کھانوں (۔ پنیر ، ڈبل روٹی ، فاسٹ فوڈ)سے پرہیز لازمی ہے ،)) ہر روز ساتھ میں اللہ رب العالمین سے خوب دعائیں مانگو ((

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجُذَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الأَسْقَامِ (ابوداود 2.94، نسائی 8.217، احمد 3.192)	اے اللہ میں برص سے، جنون سے ،کوڑھ سے اور تمام بری بیماریوں سے تیری پناہ چاہتا ہوں
بِسمِ اللهِ الذي لا يَضُـرُّ مَعَ اسمِـهِ شَيءٌ في الأرْضِ وَلا في السّمـاءِ وَهـوَ السّمـيعُ العَلـيم(ابوداود)(ثلاثا)	اللہ کے نام کے ساتھ جسکے نام کے ساتھزمین و آسمان میں کوئی چیز نقصان نہیں پہنچاتی اور سننے والا جاننے والا ہے(3بار

یورک ایسڈ (تیزاب Uric Acid) ۔گاؤٹ ((Gout
آرتھرائٹس) (artrhitis)۔جوڑوں کا درد گڈھیا۔
غذا کے ذریعہ کس طرح کنٹرول کریں

Uric Acid Patients[✓ means eat these foods ان غذاؤں کو ✓استعمال کریں]

Recommended foods to eat (✓) **Food, Amount** **Daily Value DV% -Diet Chart based on 2000 calorie DIET for Healthy Adults**		**% Daily value Potassium 3500 mg پوٹاشیم**
Drink water 8-10 glasses/day (پانی 8 سے 10 گلاس ایک دن میں پیجئے)	✓	
Milk Dry Powdered whole 128g/cup (دودھ کا پاوڈر)	✓	49
Dates 120 gm (کھجور)	✓	25
Potato, baked 156 gm (آلو)	✓	23
Avacado 150 gm (اواکاڈو)	✓	21
Sweet potato146 gm (شکر قندی ٫ رتالو)	✓	20
Wheat **Whole Grain 150 gm** (جوچھلکے کے ساتھ گیہوں کا آٹا)	✓	17
Raisins 100 gm ((سلتانہ) کی گولڈن رنگ کشمش)	✓	16
Water Melons 450 gm (تربوز 450 گرام)	✓	15
Soybeans cooked 85 gm (سیم کی پھلی)	✓	14
Lima/White beans, 100 gm (لیما سفید بیج پھلی کے دانے)	✓	14
Barley Flour 150 gm (بارلی سفید جو کا آٹا)	✓	13
Carrot raw 128gm/cup (گاجر کچی)	✓	12
Urad Dahl, black gram Mungo Beans 25 gm (ثابت ماش)	✓	7.2
Cabbage cooked (پتہ گوبی)126 gm	✓	7.1
Cauliflower cooked 126 gm پھول گوبی)	✓	6
Flax Seeds 25 gm (السی کے بیج)	✓	6

Orange/ lemon/ straw berries/ Pomgranate 100gm (سنترہ / لیمو /انار)	✓	5

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْم ۔ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ(80/26الشعراء) وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ (الإنسان/الدهر 30/76) **ان غذاؤں سے پرہیز کیجئے Avoid these foods(x)**		**% Daily value Potassium 3500 mg پوٹاشیم**
Olive Oil/Sunflower Oil 4 Table Spoon 56g (زیتون یا سورج مکھی کا تیل)	X	0
Olives ripe canned 8 gm (زیتون)	X	0
Cheese 15gm/triangle (پنیر ' چیز)	X	0.4
Egg large 50 gm (انڈہ)	X	1.8
White rice 158 gm (چاول)	X	2
Lamb Liver 50 gm (بکرے کی کلیجی)	X	3
Lamb **ground cooked** 50 gm بکرے کا گوشت	X	3
Sesame 25 gm (سفید تل)	X	3
Apple100 gm (سیب)	X	3.2
Chicken 50 gm (مرغ)	X	3.6
Quince 1 fruit 92 gm (سفرجل)	X	4.2
Beef ground cooked 50 gm گائے کا گوشت	X	4.2
Tuna Fish light 85 gm (ٹونا مچھلی)	X	5
Spinach raw 30 gm/cup (پالک کی بھاجی)	X	5
Wheat **Flour White 150 gm** (گیہوں ' گندم کا آٹا)	X	5
Total- Make your own calculation based on (1) Which foods you consume (2) Grams of food- HOWEVER THE TOTAL OF EACH COLUMN SHOULD BE WITHIN 100-120%		

تالیف۔ مرزا احتشام الدین احمد (انڈین۔ حیدرآبادی)